

# 2026年度 第1期 健康教室

主催：富士宮市スポーツリーダーバンク

共催：富士宮市・富士宮市教育委員会

会場	教室名	曜日・回数 時間	対象 定員	受講料	内 容 日 程
会館 上野	かんたんストレッチ&エアロビクス (秋山 梨南)	火曜日(全7回) 9:30~11:00	18歳以上 20人	3,000円	有酸素運動を取り入れながらヨガ・ティラピスで楽しく！ 5/26・6/16・23・30・7/7・14・21・28・8/4・18
武道場 体育館	健康 ヨガ (齊藤 実穂)	火曜日(全10回) 13:00~14:30	18歳以上 30人	3,000円	呼吸を意識しながら体全体のバランスを整えましょう 5/12・19・26・6/2・9・16・23・30・7/7・14
第二体育室 市民体育館	健康ZUMBA (仲間クラウディア)	水曜日(全10回) 19:00~20:30	18歳以上 35人	3,000円	ラテン系リズムに合わせて有酸素運動とストレッチでリフレッシュ！ 5/13・20・27・6/3・10・17・24・7/1・8・15
	健康さわやかエクササイズ (角田 明日香)	木曜日(全10回) 10:00~11:30	18歳以上 25人	3,000円	音楽に合わせて心も体もリフレッシュ！ 5/14・21・28・6/4・11・18・25・7/2・9・16
体育館 東小	健康リズムダンス (栗田 貴美子)	木曜日(全10回) 19:00~20:30	18歳以上 30人	3,000円	音楽に合わせてリズムダンスとストレッチで楽しい運動を！ <b>今期は休講となります</b>
栄道館	健康太極拳 (菊池 昭碩)	金曜日(全10回) 10:00~11:30	18歳以上 25人	3,000円	初歩の太極拳 ゆったりした動きの中で楽しく健康づくり 5/15・22・29・6/5・12・19・26・7/3・10・17
交流センター 富丘	やさしい健康ヨガ (佐野 奈々子)	金曜日(全10回) 19:00~20:30	18歳以上 30人	3,000円	心と身体をすっきりさせる優しいヨガレッスンで健康習慣を！ 5/15・22・29・6/5・12・19・26・7/3・10・17
交流センター 大富士	やさしいボクササイズ (秋山 梨南)	金曜日(全10回) 14:00~15:00	18歳以上 30人	3,000円	初心者でも気軽にできます。心身のリフレッシュに！ 5/15・29・6/5・12・19・26・7/3・10・17・24

※ 上記日程は変更する場合があります。

## 受付案内

無料体験できます  
是非 ご参加ください

### ☆ 教室の受付日時及び場所

4月6日(月) 13時~15時及び19時~20時

富士宮市民体育館

### 注意事項

1. 申込書の記入欄は全てご記入ください。
2. 現在受講中の方は各教室の終了時に次期の申し込みができます。
3. 各教室の会場及び駐車場でのトラブルは責任を負いかねます。ご了承ください。
4. 妊娠中の方は安全の為教室の受講はご遠慮ください。
5. 原則として、一度納付した受講料は返金できません。
6. 一般受付に来られない方は下記事務局までお問い合わせください。(4/20まで受付予定)
7. 受講希望者が10名に達しない場合は開講しません。
8. 申し込みされた方は、受領書に記載の注意事項をご確認下さい。ご不明な点はお問い合わせください。
9. 定員になり次第締切いたします。

スリッパ等をご持参ください

連絡先……富士宮市スポーツリーダーバンク事務局  
080-8023-0036 矢部